



## Nombre de alumnos:

Cristian de Jesús vazquez Aguilar

## Nombre del profesor:

López silva mara del Carmen

## Nombre del trabajo:

Elementos de los cuidados holísticos

## Materia:

Fundamentos de enfermería III

## Grado:

“3”

## Grupo:

“C”

Comitán de Domínguez Chiapas a 03 de junio de 2020.

# **ELEMENTOS DE LOS CUIDADOS HOLÍSTICOS**

La enfermería **holística**

Se define como una práctica que se enfoca en sanar a la persona completa a través de la unidad de cuerpo, mente, emoción, espíritu y medio ambiente. Se basa en la especialidad de la enfermería quienes se convierten en compañeros de la gente a la que cuidan.

La **Enfermería es holística por definición**. Por eso lo escribo en minúscula, porque es un adjetivo. Muchos la defienden como una especialidad y hay que señalar que la NANDA la indexa como tal. Yo prefiero mirar más allá y hablar de corriente de pensamiento enfermero sobre el Cuidar.

**La Enfermería es holística por definición**. Eso es lo más básico que aprendí durante mi formación universitaria y parece que se nos olvida. La visión global del ser humano es precisamente lo que más me sigue enamorando de mi profesión. Me siento muy orgulloso de ser enfermera. Por eso hablo de persona, entorno, salud y cuidado.

**Las enfermeras somos humanistas**. Pensamos en el desarrollo de la persona. Ayudamos a cubrir sus necesidades biopsicosociales y espirituales. Nos ocupa y preocupa servir al bien común. Somos humanitarias y cultivamos los valores sociales. ¿Ecológicas? Sí, también. Cuidamos de la salud humana y de la salud ambiental.

## **Ser Holístico**

Un ser humano holístico es un ser que se ve como un todo congruente y armónico. Por lo general, el ser humano ve sus partes de forma independiente, y cuando le duele una parte de su cuerpo va a ver al médico. Si tiene un problema emocional recurre al psicólogo. Si tiene un problema mental, va con el psiquiatra.

Si tiene problemas existenciales tal vez recurra con un sacerdote. Sin embargo, el dolor físico puede estar relacionado a un problema emocional subconsciente, y un problema mental pudiera tener su raíz a una falta de comprensión espiritual...

Cuando trabajamos nuestro ser holísticamente, reconocemos 4 aspectos íntimamente relacionados: cuerpo, mente, emociones y espíritu.

## Cuerpo

El cuerpo es la parte visible de nosotros. Está relacionado con el elemento Tierra por lo físico, lo tangible, lo material... Al tener masa está sometido a las leyes de la física, esto es a la ley de la inercia, a la ley de la gravedad y al espacio-tiempo... También está regido por las leyes de la química, ya que el cuerpo tiene la asombrosa capacidad de producir cientos de sustancias con características increíblemente maravillosas como hormonas, aminoácidos, saliva, sangre... que protegen, nutren, equilibran y sanan...

## Mente

La mente nos permite comprender el mundo al que pertenecemos. Está relacionado con el elemento Aire. La mente siempre está pensando, existe casi siempre un dialogo interno... por ejemplo:” voy a ir al mercado y voy a comprar un vestido... ese señor que está ahí no me agrada... que linda chica... otra vez ahí viene ese tipo a molestarme...” El ser humano debe concientizarse de controlar los pensamientos que vienen a su mente o de lo contrario, sus pensamientos terminan por controlarlo a él. Esto es peligroso porque la mente tiene un poder, que nos puede jugar muy sucio.

## Emociones

Las emociones se desarrollan en el área del corazón, que es un organo con una inteligencia especial porque tiene neuronas muy poderosas. Las emociones también se relacionan con el elemento Agua. El ser humano es un ser eminentemente emocional, por tal motivo es muy importante reconocer y controlar nuestras emociones y sentimientos. Sentimientos y emociones por lo general se confunden, sin embargo aquí definiremos que las emociones me ayudan a ser mejor, mientras que los sentimientos no lo hacen.

## Espíritu

El espíritu es la verdadera personalidad del ser humano. Está relacionado con el elemento Fuego. El espíritu es energía y por eso es inmortal. Se puede visualizar como una esferita de luz invisible del tamaño de una mora azul. El ser humano es un espíritu que vive una experiencia humana y por lo tanto ocupa un cuerpo físico temporalmente.

La **holística** se refiere a la manera de ver las cosas, en su totalidad, en su conjunto, en su complejidad, pues de esta forma se pueden apreciar...